

**10 LISTOPAD 2023 r.**

dieta podstawowa

### **ŚNIADANIE**

Zupa mleczna zacierkowa 350 g (alergen – 1,7)

Pasta z jajka na sałacie 50 g (alergen -3)

Szynka biała gotowana 30 g (alergen -1)

Papryka czerwona ( 40 g)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen – 1)



### **OBIAD**

Barszcz czerwony z makaronem 350 g (alergen -1 )

Kotlet rybny na sałacie 100 g (alergen – 1, 3)

Surówka z kiszonej kapusty 100 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g



## KOLACJA

Parówka delikatesowa 60 g (alergen – 1,7,9,10)

Ser topiony w trójkątach 20 g (alergen -7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen - 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Jabłko 70 g

Herbata 200 ml



## **POSIŁEK DODATKOWY**

Jogurt deserowy 150 g (alergen – 7)

### **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2376 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem: 105,9g, tłuszcz 92,91 g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g

Błonnik: 26 g

Sól: 5,6 g